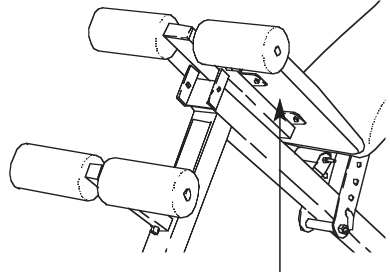


125

Clase HC Producto de Fitness

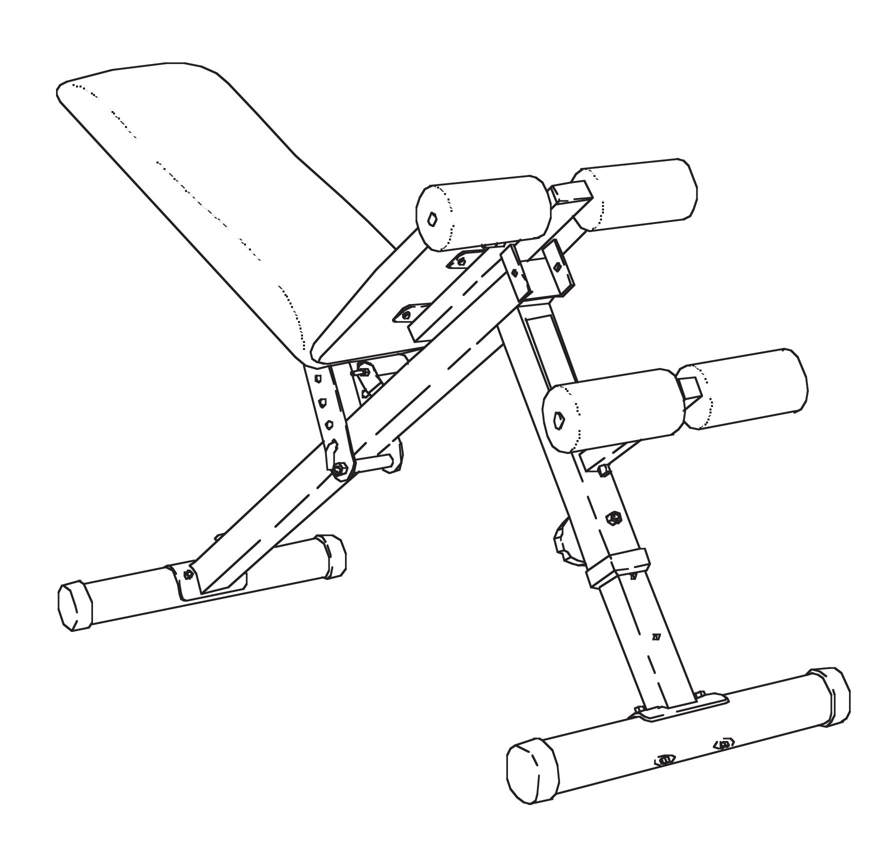
Núm. de Modelo WEEVBE70330
Núm. de Serie________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



Etiqueta con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

△ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Página de internet

www.iconeurope.com

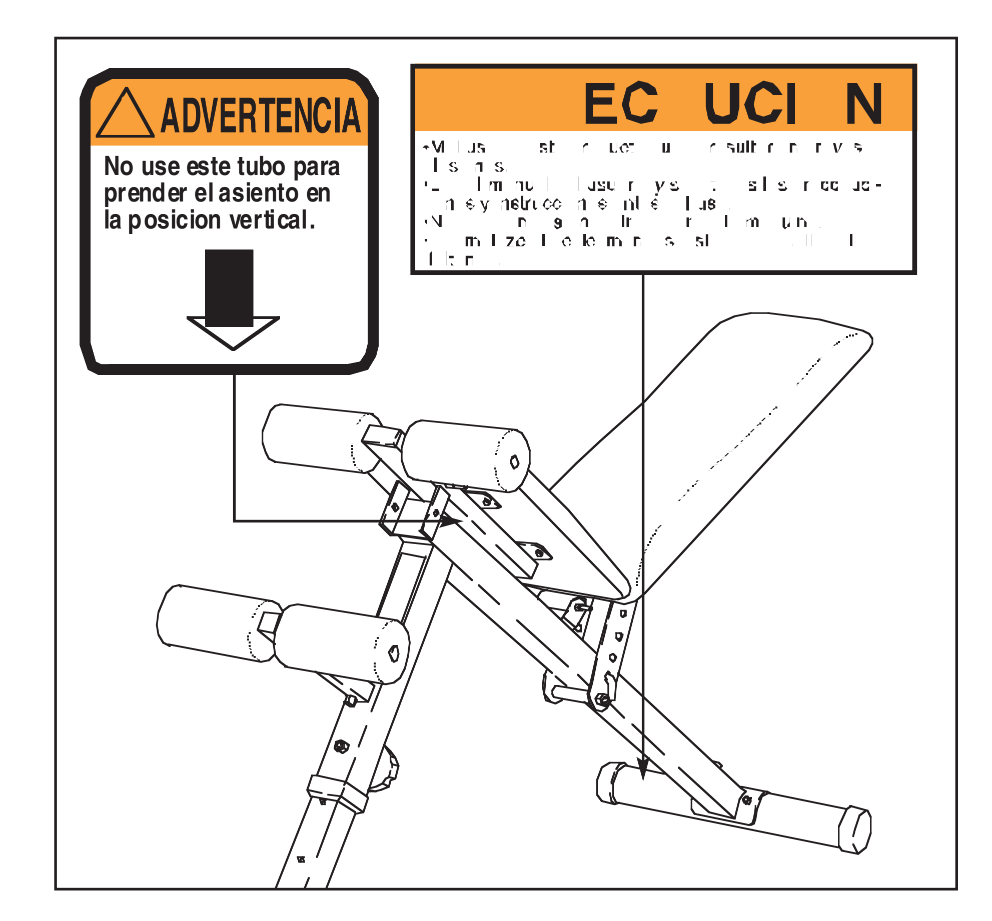
Contenido

Nota: Una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS, un DIBUJO DE LAS PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS se encuentran en la parte central de este manual. Quite estas páginas antes de comenzar el montaje.

Colocación de las Calcomanías de Advertencia

Refiérase al dibujo. Localice las calcomanías indicadas en el banco de pesas. Note que el texto en las calcomanías están en inglés. Encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su banco de pesas. Saque las calcomanías en español, presiónelas a las calcomanías sobre el banco de tal manera que cubra el texto en inglés.

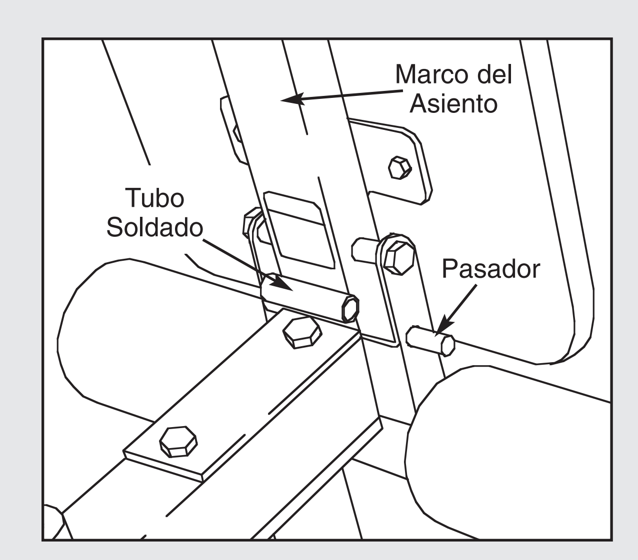
Si las calcomanías no se encuentran, o si no son legibles, por favor comuniquese con el establecimiento donde adquirió esta máquina para solicitar una calcomanía de repuesto completamente gratis. Coloque la calcomanía de repuesto en el lugar que se muestra.



Precauciones Importantes

△ **AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar el banco de pesas.**

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario.**
2. **Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
3. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**
4. **Coloque el banco de pesas en una superficie plana. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de del banco de pesas.**
5. **Este banco de pesas está diseñado para uso dentro del hogar solamente. No use este banco de pesas en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas en todo momento.**
7. **Utilice siempre calzado de deporte mientras hace ejercicio para protección.**
8. **Mantenga las manos y pies lejos de las piezas en movimiento.**
9. **Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
10. **El banco de pesas ha sido diseñado para sostener un peso máximo del usuario de 135 kg, un peso máximo de las pesas de 95 kg, y un máximo total de 230 kg.**
11. **Siempre asegúrese que los pasadores estén completamente insertados en la posición apropiada para el ejercicio que usted está desempeñando.**
12. **Cuando el asiento esté ajustado a la posición vertical, siempre inserte el pasador dentro del orificio en el marco del asiento como se muestra abajo. No inserte el pasador en el tubo soldado.**



13. **Cuando el asiento esté en la posición más baja, inserte el pasador en el tubo soldado para prevenir que el asiento se pivote durante el ejercicio.**
14. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

△ **AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

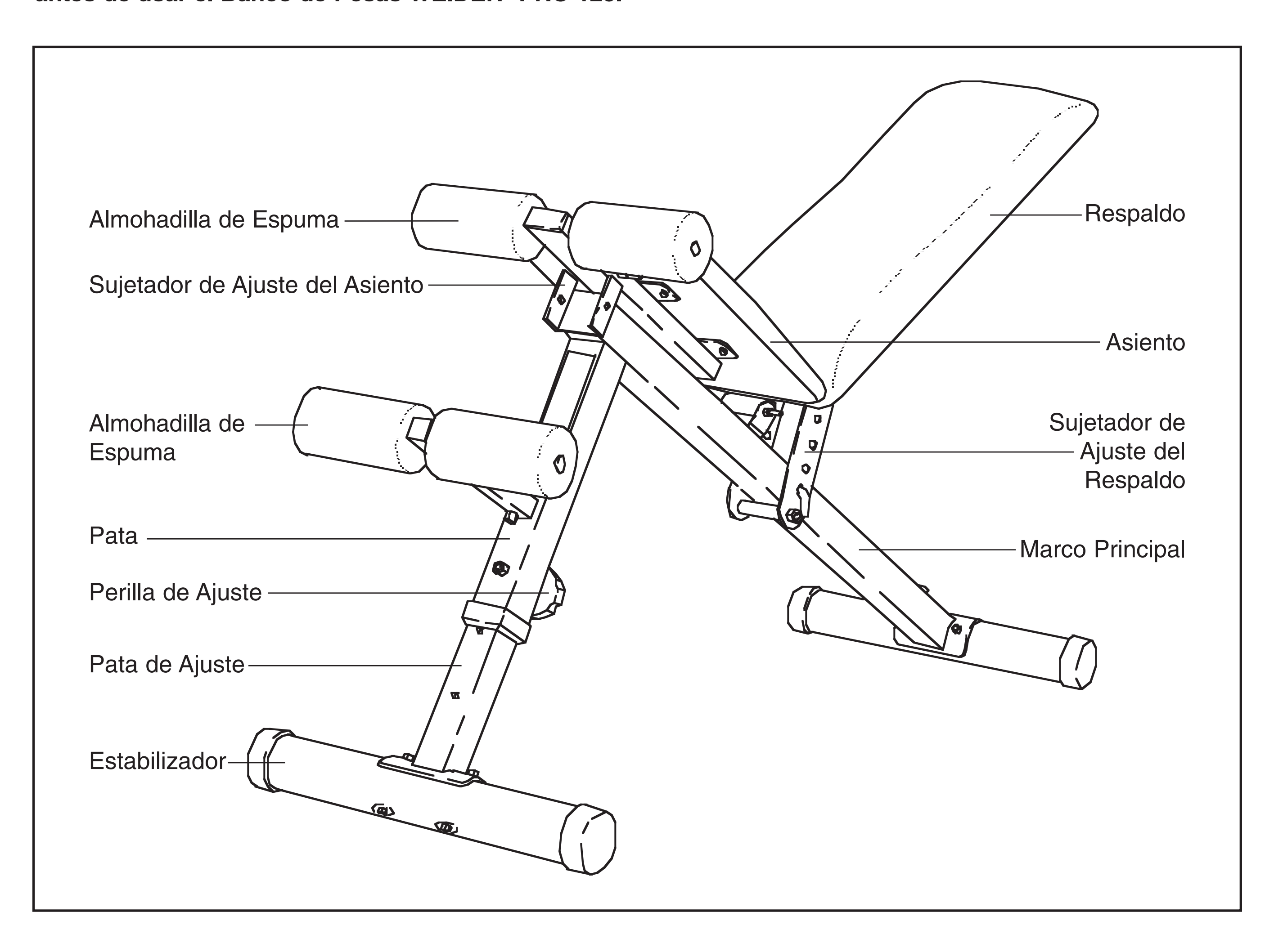
Antes de Comenzar

Gracias por seleccionar el versátil Banco de Pesas WEIDER® PRO 125. El banco para pesas WEIDER® PRO 125 ha sido diseñado para ayudarle a desarrollar los grupos mayores de músculos en la parte superior del cuerpo. Ya que su meta sea una figura formada, tamaño dramático de músculos y fortaleza o un sistema cardiovascular más saludable, el PRO 125 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el Banco de Pesas WEIDER® PRO 125.

Si hay preguntas, communíquese con el estableci-miento donde compro su banco de pesas. El número del modelo es WEEVBE70330. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al banco de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las partes que están identificadas.



Montaje

Antes de comenzar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información y instrucciones. Si usted tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté completo.
- Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la **Tabla de Identificación de Piezas** en el centro de este manual.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se le instruya de otra manera.
- A medida que ensambla el banco de pesas, asegúrese de que todas las piezas estén orientadas de la manera que se muestra.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el montaje:

- **dos llaves ajustables**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estándar**
- **un Desarmador Estrella**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y agua jabonosa.**



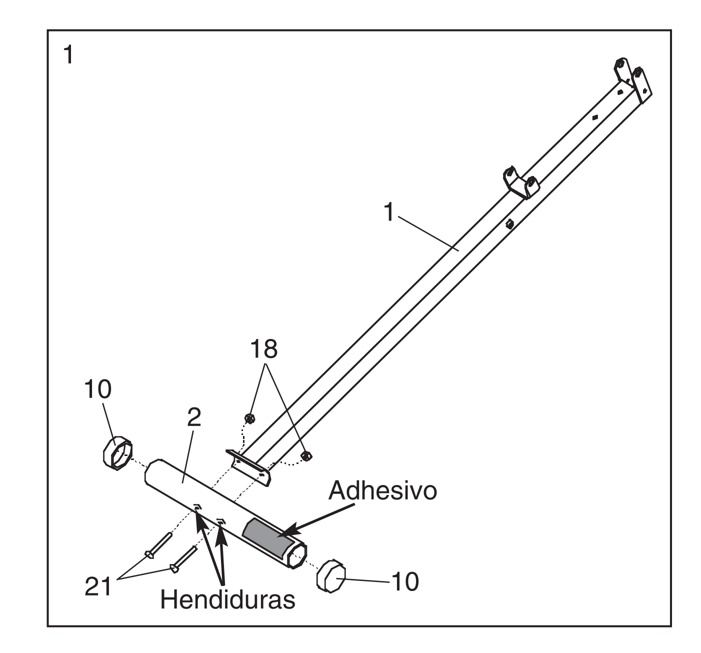
El montaje será más conveniente si usted tiene un juego de casquillos, un juego de llaves inglesas con el extremo abierto o cerrado, o un juego de llaves de trinquete.

1. **Antes de empezar el montaje, asegúrese de que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

   Oriente el Estabilizador (2) con la calcomanía de precaución como se muestra. Inserte dos Pernos de Porte de M10 x 72mm (21) por los orificios en el Estabilizador de tal manera que las cabezas de pernos queden dentro de las hendiduras.

   Deslice el sujetador en el Marco Principal (1) a los dos Pernos de Porte de M10 x 72mm (21) en el Estabilizador (2). Asegúrese que el Marco Principal esté volteado como se muestra. Apriete una Contratuerca de Nylon de M10 (18) a cada Perno de Porte.

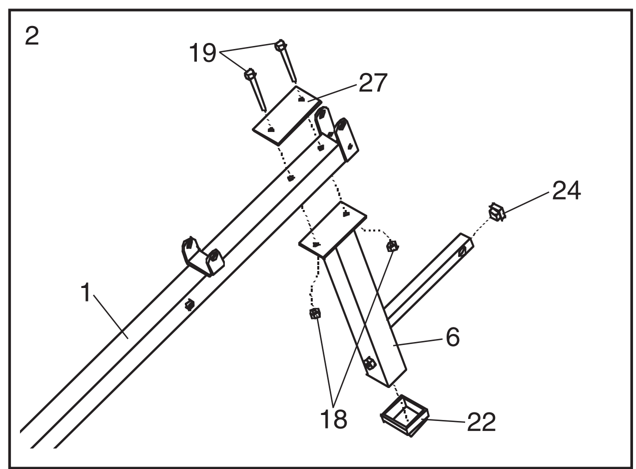
   Presione Una Tapa de Extremo Redonda de 60mm (10) a cada extremo del Estabilizador (2).



2. Presione un Cojinete Cuadrado (22) al extremo inferior de la Pata (6). Presione una Tapa Interna Cuadrada de 25mm (24) al tubo en la Pata.

   Inserte dos Pernos de M10 x 70mm (19) por los orificios en la Placa de Soporte (27) y entonces por los orificios indicados en el Marco Principal (1).

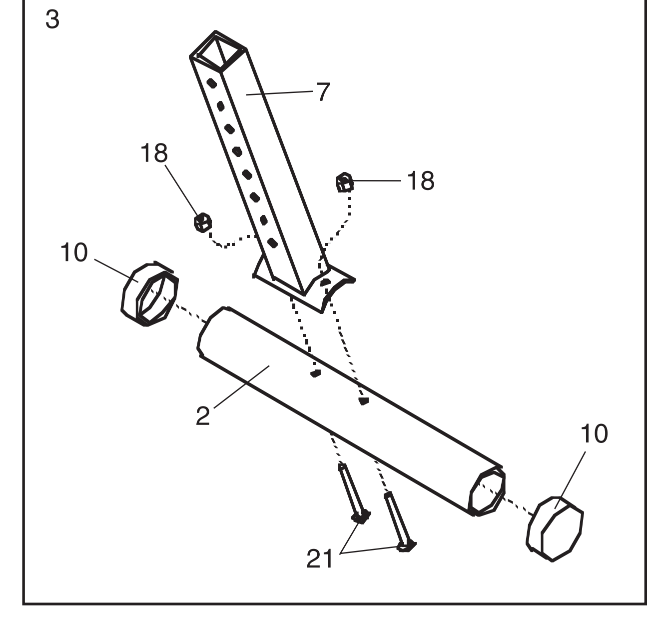
   Deslice el sujetador en la Pata (6) a los dos Pernos de M10 x 70mm (19). Apriete dos Contratuer-cas de Nylon de M10 (18) a los Pernos.



3. Localice el segundo Estabilizador (2) y note las hendiduras alrededor de los orificios. Inserte dos Pernos de Porte de M10 x 72mm (21) por los orificios en el Estabilizador para que las cabezas de los pernos quepan dentro de las hendiduras.

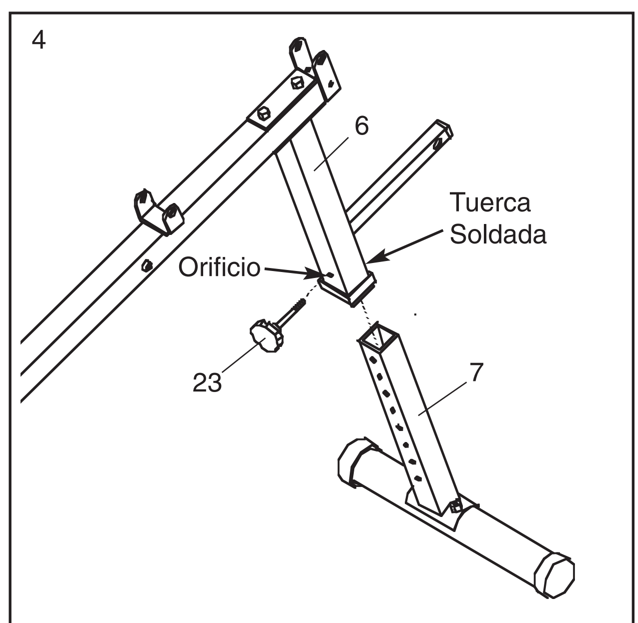
   Deslice el sujetador en la Pata de Ajuste (7) a los dos Pernos de Porte de M10 x 72mm (21) en el Estabilizador (2). Apriete una Contratuerca de Nylon de M10 (18) a cada Perno.

   Presione una Tapa de Extremo Redonda de 60mm (10) a cada extremo del Estabilizador (2).



4. Deslice una Pata de Ajuste (7) arriba dentro de la Pata (6). Alinee uno de los orificios en la Pata de Ajuste con el orificio indicado en la Pata.

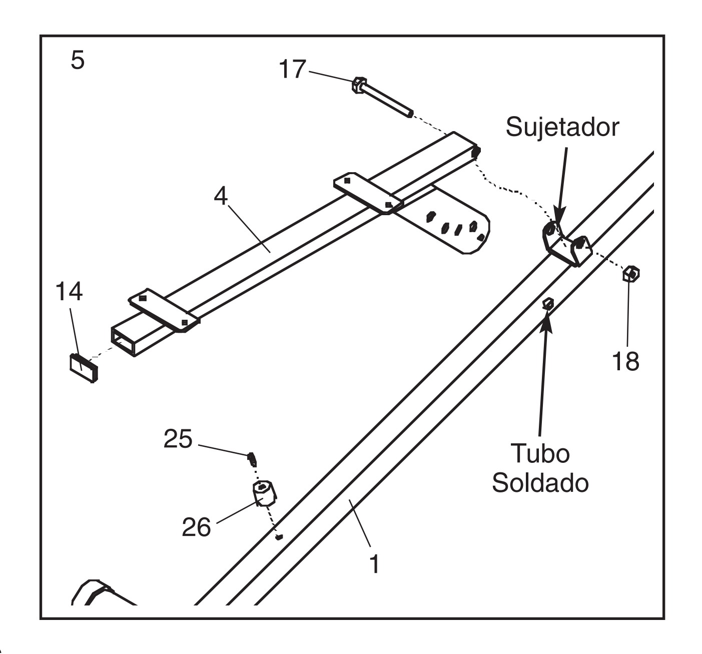
   Inserte la Perilla de Ajuste (23) dentro de los orificios en la Pata (6) y la Pata de Ajuste (7). Cuidadosamente apriete la Perilla de Ajuste dentro de la tuerca soldada indicada.



5. Conecte un Parachoques de 30mm x 25mm (26) al orificio indicado en el Marco Principal (1) con un Tornillo de Parachoques (25).

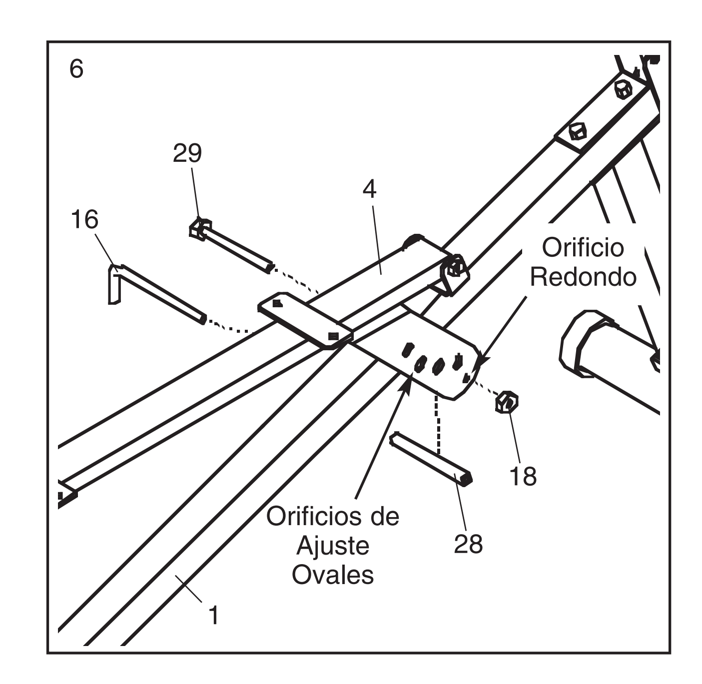
   Presione una Tapa Interna de 25mm x 50mm (14) dentro del extremo indicado del Marco del Respaldo (4).

   Lubrique un Perno de M10 x 80mm (17) con grasa. Sostenga el extremo opuesto del Marco del Respaldo (4) dentro del sujetador indicado en el Marco Principal (1). Conecte el Marco del Respaldo al Marco Principal con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (18). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Marco del Respaldo tiene que pivotarse fácilmente.**

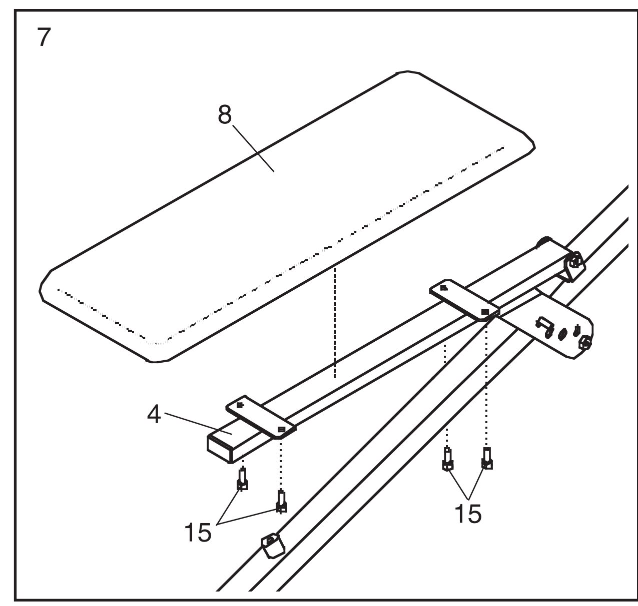


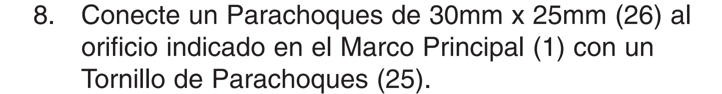
6. **Note que el sujetador en el Marco del Respaldo (4) tiene cuatro juegos de orificios ovales y un juego de orificios redondos.** Sostenga el Espaciador de 15mm x 10mm x 67mm (28) entre los orificios redondos en el sujetador. Inserte un Perno de M10 x 88mm (29) por el sujetador y el Espaciador. Apriete una Contratuerca de Nylon de M10 (18) al Perno. **Asegúrese que el Espaciador esté debajo del Marco Principal (1).**

   Inserte el Pasador (16) por uno de los cuatro juegos de orificios ovales en el sujetador en el Marco del Respaldo (4) y por el tubo soldado en el Marco Principal (1) **(el tubo soldado se muestra en el dibujo 5)**.



7. Conecte el Respaldo (8) a los sujetadores en el Marco del Respaldo (4) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (15).





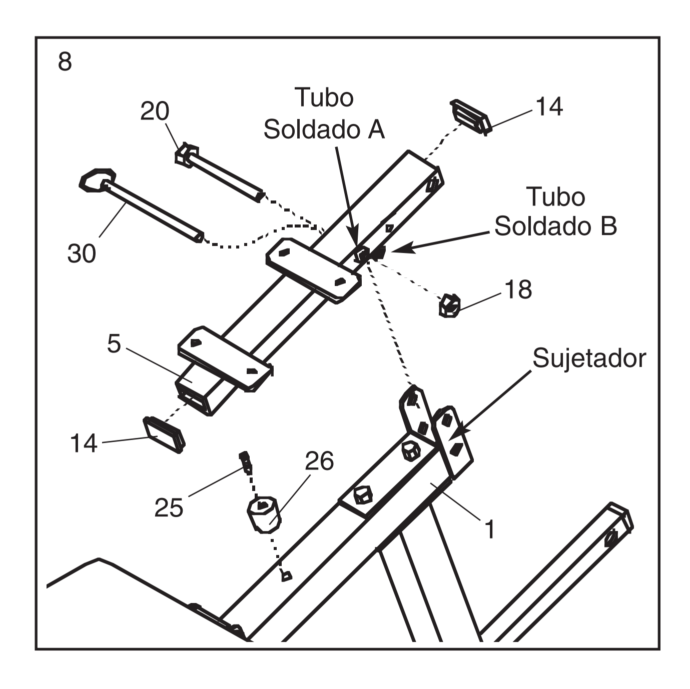
8. Conecte un Parachoques de 30mm x 25mm (26) al orificio indicado en el Marco Principal (1) con un Tornillo de Parachoques (25).

   Presione una Tapa Interna de 25mm x 50mm (14) dentro de cada extremo del Marco del Asiento (5).

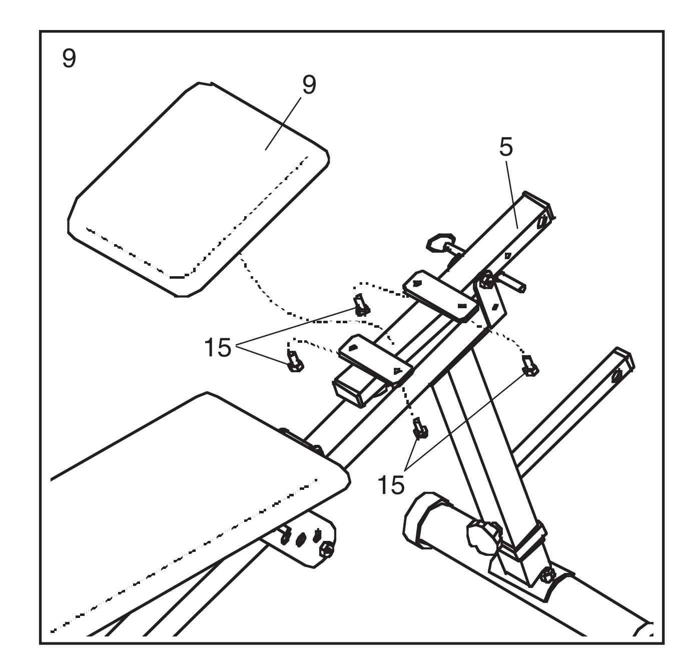
   Note que el Marco del Asiento (5) tiene dos tubos soldados. El "tubo A" pasa por el Marco del Asiento y el "tubo B" está soldado debajo del Marco del Asiento. No confunda los dos tubos en este paso.

   Alinee el **tubo A** en el Marco del Asiento (5) con el orificio superior en el sujetador indicado en el Marco Principal (1). Conecte el Marco del Asiento al Marco Principal con el Perno de M10 x 95mm (20) y una Contratuerca de Nylon de M10 (18). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Marco del Asiento tiene que pivotarse fácilmente.**

   Inserte el Pasador con Anillo (30) por el **tubo B** para prevenir que el Marco del Asiento (5) se pivote.



9. Conecte el Asiento (9) a los sujetadores en el Marco del Asiento (5) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (15).

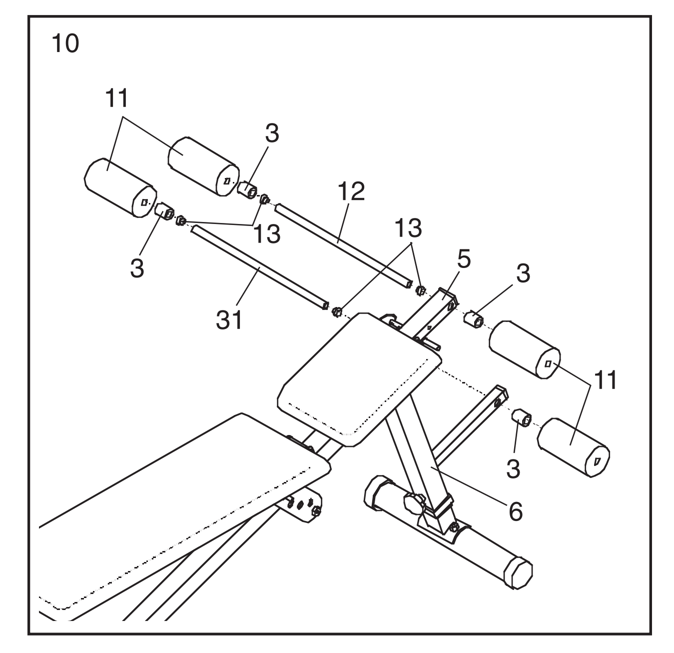


10. Presione cuatro Tapas Internas Redondas de 19mm (13) dentro de los orificios en el Tubo de Almohadilla Largo (12) y el Tubo de Almohadilla Corto (31).

    Deslice un Espaciador Plástico (3) y una Almohadilla de Espuma (11) a un extremo del Tubo de Almohadilla Largo (12). Inserte el Tubo de Almohadilla Largo al orificio en el Marco del Asiento (5). Deslice un Espaciador Plástico y una Almohadilla de Espuma al otro extremo del Tubo de Almohadilla Largo.

    Conecte el Tubo de Almohadilla Corto (31) a la Pierna (6) de la misma manera.

11. **Asegúrese que todas las piezas estén apretadas antes de usar el banco de pesas.** Cubra el suelo debajo del banco de pesas para proteger el piso.



Ajustes

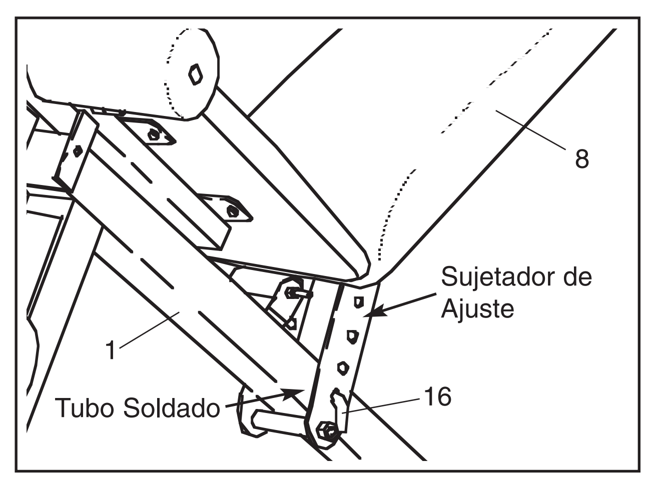
Los pasos de abajo explican como se puede ajustar el banco de pesas. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 10 para más información importante de como obtener el mayor beneficio de su programa.

Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas se puede limpiar con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (8) se puede usar en una posición nivelada, dos posiciones inclinadas, y una posición de declive. Para ajustar el Respaldo a una posición nivelada o una posición inclinada, primero quite el Pasador (16). Levante o baje el Respaldo e inserte el Pasador por uno de los juegos inferiores de orificios en el respaldo de ajuste y por el tubo soldado en el Marco Principal (1).

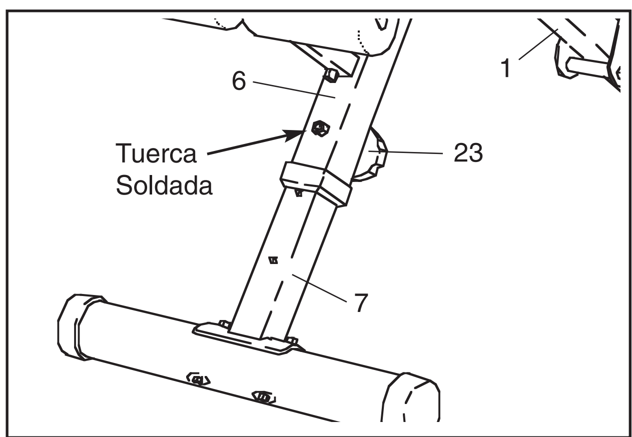
Para usar el Respaldo (8) en la posición de declive, quite el Pasador (16), baje el Respaldo hasta que descanse en el Marco Principal (1), y entonces vuelva a insertar el Pasador.





AJUSTANDO LA ALTURA DEL BANCO DE PESAS

Para Ajustar la altura del banco de pesas, afloje la Perilla de Ajuste (23) y levante o baje el Marco Principal (1) a la altura deseada. Alinee el orificio en la Pata (6) con uno de los orificios en la Pata de Ajuste (7). Vuelva a insertar la Perilla de Ajuste y apriétela completamente a la tuerca soldada.

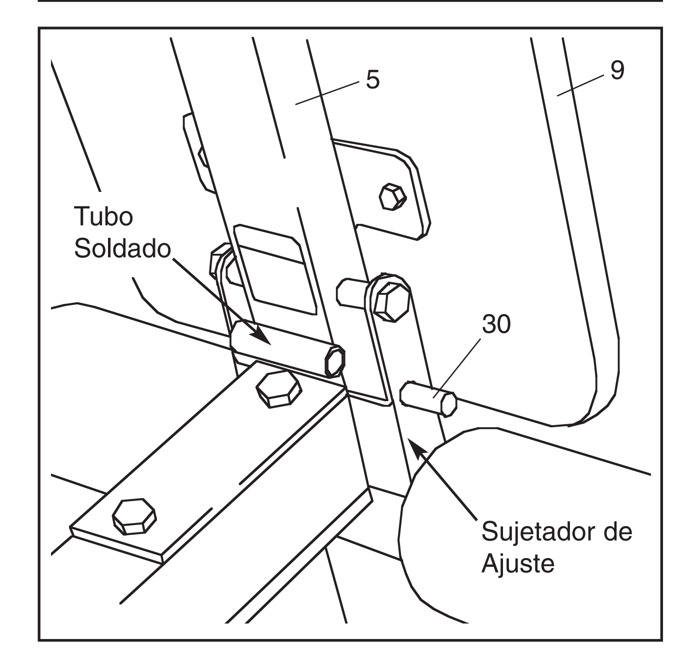


AJUSTANDO EL BANCO DE PESAS PARA EJERCICIOS DE LA SILLA ROMANA

Para usar el banco de pesas para ejercicios de la silla Romana, primero levante el Marco del Asiento (5) a la posición vertical. Inserte el Pasador con Anillo (30) por el orificio indicado en el sujetador de ajuste y el orificio en el Marco del Asiento. Ajuste la altura del banco de pesas como se describe arriba para que el Asiento (9) esté en una posición cómoda.

Nota: Cuando el Asiento (9) está en la posición más baja, inserte el Pasador con Anillo (30) por el tubo soldado para prevenir el Asiento de pivotarse durante el ejercicio.

△ADVERTENCIA: Cuando el Asiento (9) está ajustado a la posición vertical, siempre inserte el Pasador con Anillo (30) dentro del orificio en el Marco del Asiento (5) como se muestra. No inserte el Pasador en el tubo soldado.



Guías de Ejercicio

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites y seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

Entrenamiento

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

Formas de Ejercicio

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado.los músculos afectados.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

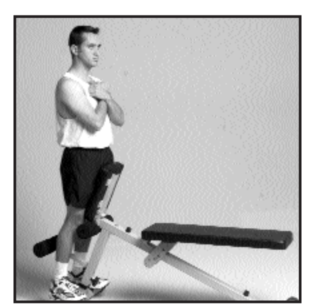
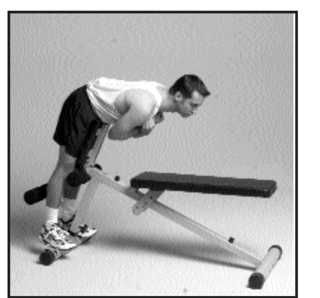
Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

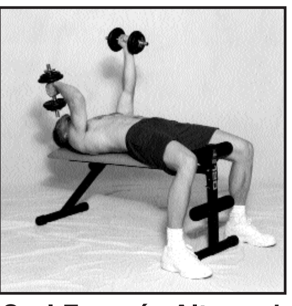
Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

EJERCICIOS SUGERIDOS

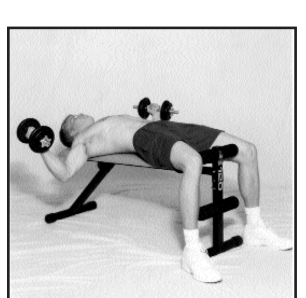
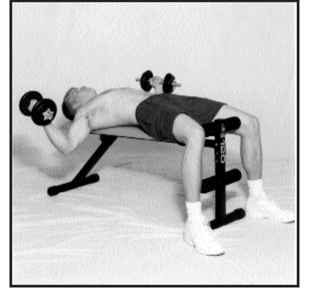
Estas fotos muestran una variedad de ejercicios que se pueden desempeñar con su banco de pesas. Nota: Su banco de pesas puede variar de los bancos que se muestran en estas fotos.

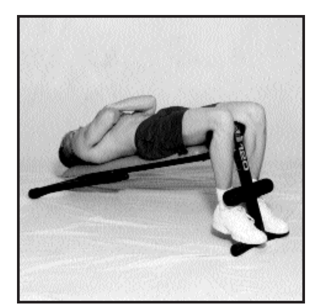
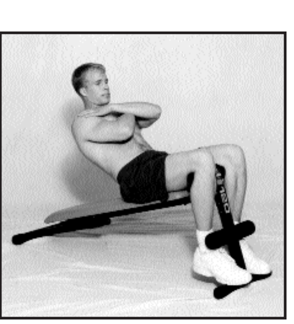
Silla Romana



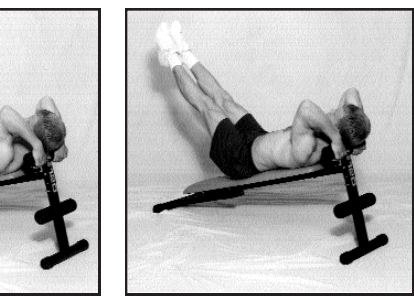
Curl Francés Alternado

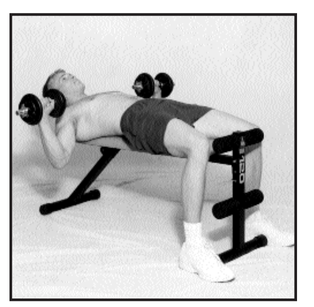
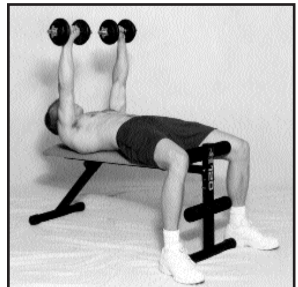
Ejercicios Pectorales

Abdominales en Inclinación



Levante de Pierna

Prensa de Banco

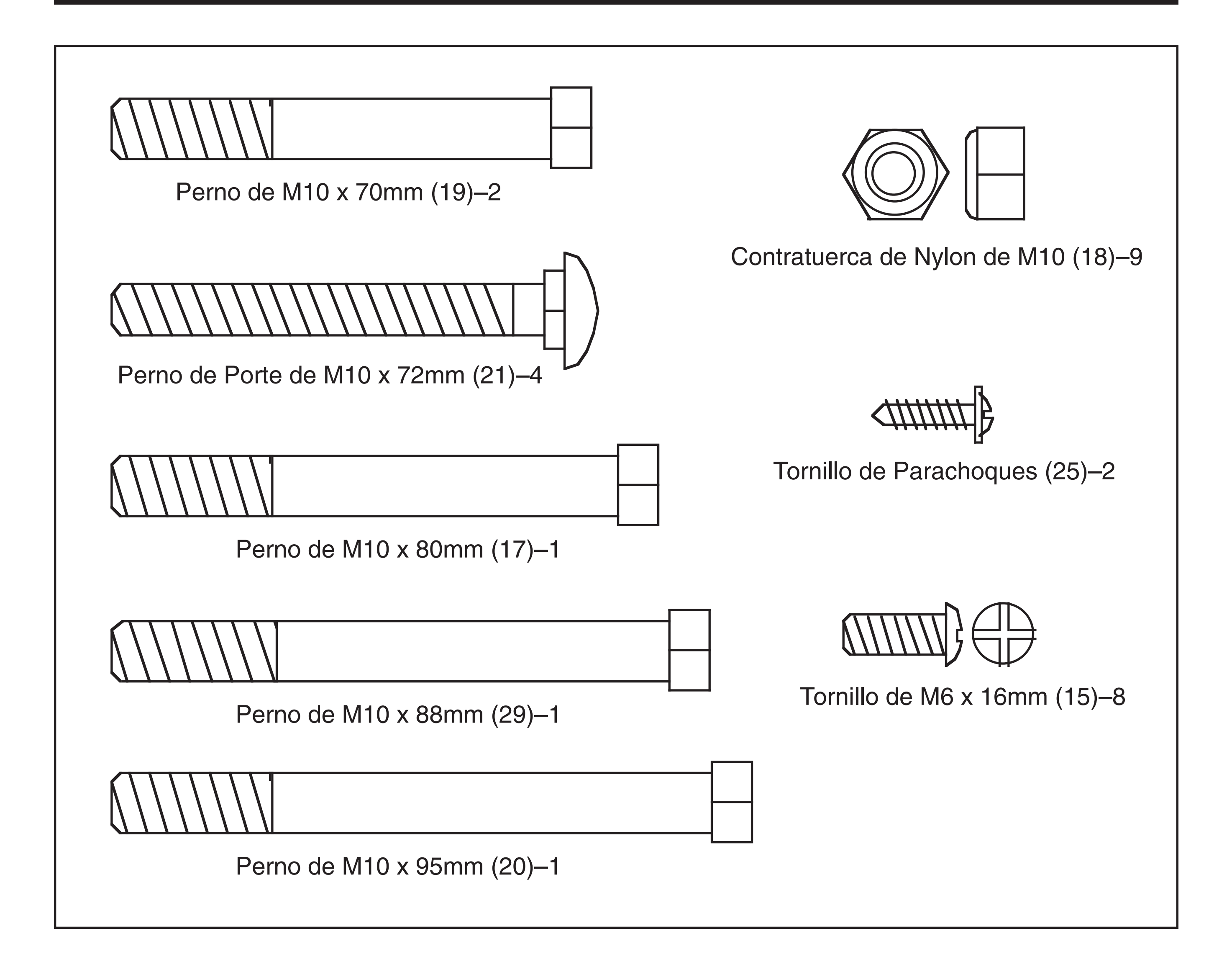
Como Solicitar Piezas de Repuesto

Para solicitar piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el banco de pesas. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE70330)
- El NOMBRE DE LA MÁQUINA (el Banco de Pesas WEIDER® PRO 125)
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO DE LA(S) PIEZA(S) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual).
- La DESCRIPCIÓN DE LA(S) PIEZA(S) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual).

Parte Núm. 197390 R1203A

Tabla de Identificación de Piezas



Lista de Piezas—Núm. de Modelo WEEVBE70330 R1203A

Núm	Ctd.	Descripción
1	1	Marco Principal
2	2	Estabilizador
3	4	Espaciador Plástico
4	1	Marco del Respaldo
5	1	Marco del Asiento
6	1	Pata
7	1	Pata de Ajuste
8	1	Respaldo
9	1	Asiento
10	4	Tapa Extremo Redonda de 60mm
11	4	Almohadilla de Espuma
12	1	Tubo de Almohadilla Largo
13	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
14	3	Tapa Interna de 25mm x 50mm
15	8	Tornillo de M6 x 16mm
16	1	Pasador
17	1	Perno de M10 x 80mm

Núm.	Ctd.	Descripción
18	9	Contratuerca de Nylon de M10
19	2	Perno de M10 x 70mm
20	1	Perno de M10 x 95mm
21	4	Perno de Porte de M10 x 72mm
22	1	Cojinete Cuadrado
23	1	Perilla de Ajuste
24	1	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
25	2	Tornillo de Parachoques
26	2	Parachoques de 30mm x 25mm
27	1	Placa de Soporte
28	1	Espaciador de 15mm x 10mm x 67mm
29	1	Perno de M10 x 88mm
30	1	Pasador con Anillo
31	1	Tubo de Almohadilla Corto
#	1	Cartel de Ejercicios
#	1	Manual del Usuario
#	1	Grasa

Nota: "#" indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

Dibujo de las Piezas—Núm. de Modelo WEEVBE70330 R1203A

